

УДК 159.923.2-053.6:004.738.5

Т.С Асланян, С.В. Олендаренко

ЕГО-СТАНІ ОСОБИСТОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ

Статтю присвячено дослідженню проблеми Інтернет-залежності, розглянутої в парадигмі транзактного аналізу. Здійснено структурний та функціональний аналіз Его-станів особистості Інтернет-залежних підлітків.

Ключові слова: адикція, транзактний аналіз, Его-стан.

Асланян Т. С., Олендаренко С. В. Эго-состояния личности Интернет-зависимых подростков. Статья посвящена исследованию проблемы Интернет-зависимости, рассмотренной в парадигме транзактного анализа. Осуществлен структурный и функциональный анализ Эго-состояний личности Интернет-зависимых подростков.

Ключевые слова: адикция, транзактный анализ, Эго-состояние.

Aslanian T. S., Olendarenko S. V. The Ego-States of the Individual Internet-Dependent Adolescents. The article investigates the problem of Internet addiction, considering the paradigm of transactional analysis. The structural and functional analysis of the ego states of personality of Internet-dependent adolescents is realized.

Key words: addiction, transactional analysis, Ego-state.

Постановка наукової проблеми та її значення. У зв'язку із зростаючою комп'ютеризацією й «інтернетизацією» українського суспільства актуальною є проблема патологічного використання Інтернету. Мова йде про Інтернет-залежності (синоніми: Інтернет-адикція, нетаголізм, віртуальна адикція, Інтернет-поведінкова залежність, надлишкове/патологічне застосування Інтернету). Ця тема є актуальною для багатьох інформаційних джерел: телебачення та газети, радіо та соціальних мереж, де розглядається негативний вплив надмірного використання Інтернету; у школах психологи та вчителі проводять профілактичні заняття з цього питання. Надмірний вплив Інтернету неухильно зростає в усьому світі. Напевно, майже будь-яке людське захоплення, яке є надмірним свідчить про розвиток психологічної (але, як правило, не фізичної) залежності [4].

Відомо, що потреба у створенні «віртуальної особи», що відрізняється від реальної, найчастіше характерна для підлітків, для яких найгостріше стоїть питання самопрезентації, гри, спілкування. Середовище мережі Інтернет надає широкі можливості для задоволення цих потреб, дозволяючи продукувати будь-які бажані образи [7, 10].

Тому аналіз Его-станів особистості залежних підлітків вважаємо досить важливим питанням, розглядання якого доповнить вже існуючі причини виникнення залежності.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Залежність чи адикція належать до відносно нових для вітчизняної науки термінів. У вітчизняній літературі поняття «залежність», «узалежнена поведінка», «адикція», «адиктивна поведінка» розглядаються здебільшого як еквівалентні. Термін «адикт» походить від латинського *addicere* – «благоволити», «сприяти» [5]. Більшість авторів (А. Ю. Акопов, Ц. П. Короленко, А. С. Тимофєєва та ін.), які вивчають проблеми адиктивної поведінки вважають, що це одна із форм деструктивної (руйнуючої) поведінки. Процес прив'язаності настільки захоплює людину, що починає управляти її життям. Людина стає безпомічною перед своєю залежністю. Вольові зусилля стають слабкими і не дають змоги протистояти адикції [7, 17].

Проблеми Інтернет-адикції («internet-addiction», «pathological internet use») почали досліджувати у 1996–1997 рр. Якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К. Янг (професора психології Пітсбургського університету у Бретфорді (США)), 25 % адиктів стали залежними протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58 % – протягом другого півріччя, а 17 % – незабаром після року. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю або наркотиків добре вивчені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження [6, 1]. У перших роботах з проблеми Інтернет-залежності (М. О'Reilly, 1996, Т. Epprigght et al., 1999) підходи до проблеми носять початково дискусійний характер [7]. Доктор А. Голдберг – автор терміну «Інтернет-залежність» (1996 р.), характеризує Інтернет-залежність як те, що «чинить згубну дію на побутову, учбову, соціальну, робочу, сімейну, фінансову або психологічну сфери діяльності» [6, 1]. Доктор М. Орзак також досліджувала цей феномен та виділяла деякі психологічні та фізичні симптоми, характерні для залежності від Інтернету.

В. Д. Менделевич та співавтори підручника «Руководство по аддиктологии» вважають, що інтернет-адикти мають фрустровану потребу у спілкуванні, низьку самооцінку. Відомо, що за низькою самооцінкою приховано два психологічних аспекти: справжня невпевненість у собі та «захисна», коли декларування самому собі власного невміння, відсутність здібностей і т. п. дозволяє не прикла-

дати ніяких зусиль до адаптації «себе-дорослішого», до нових соціальних умов. Головний рівень в оцінці себе в Інтернет-залежних підлітків – емоційний [8, 512]. Ґрунтуючись на цих даних, ми вирішили зробити аналіз особистості Інтернет-залежних підлітків у термінах станів Я людини. Е. Берн визначав стан Я як стійку конфігурацію відчуття та досвіду, безпосередньо пов'язану з відповідною стійкою конфігурацією поведінки [9].

Е. Берн виділяє наступні три складові особистості людини, які обумовлюють характер спілкування між людьми: батьківське (Б), доросле (Др), дитяче (Дт) [3]. Три стани нашого «я» – це не ролі, які ми граємо. Батьком (може бути контролюючим чи турботливим), Дорослим або Дитиною (може бути бунтівною, вільною чи пристосованою) ми стаємо в той або інший момент, не усвідомлюючи про це, майже автоматично [1]. Для кожної людини важливим є достатній розвиток Еґо-стану «Дорослий», бо з цієї позиції приймаються правильні та обдумані життєві рішення. Стан Я «Дорослого» містить сукупність поведінкових проявів, думок і почуттів, які є безпосереднім відгуком на те, що відбувається, а не відтворенням засвоєного у батьків або осіб, що їх заміняли, чи відлунням дитинства даного індивіда [9, 362]. Е. Берн зазначав, що іноді людина не дозволяє собі входити в якісь стани Я. Він називав цей процес виключенням. З виключенням «Дорослого» зникає доросла здатність до оцінки дійсності. Замість цього відбувається лише внутрішній діалог між «Батьком» і «Дитиною». Внаслідок цього дії, почуття і думки будуть відображенням цієї постійної боротьби. Оскільки «Дорослий» не використовується до оцінки дійсності, думки та вчинки можуть стати досить дивними, аж до можливої постановки психіатричного діагнозу. Ідея про те, що залежність виникає, якщо в особистості негармонійно представлені усі три стани «Я» і є основою нашого дослідження. Залежність також може бути сценарним рішенням. Беручи до уваги ідею Е. Берна про те, що сценарій може програватися протягом коротких проміжків часу, Т. Кейлер виявив існування вочевидь помітних серій поведінкових реакцій, що люди незмінно демонструють відразу перед тим, як включитися в якусь сценарну поведінку. Т. Кейлер та його колеги склали список із п'яти поведінкових послідовностей, які вони назвали директивними. Відомо п'ять директив: Будь Досконалим, Подобайся (іншим), Уперто Намагайся, Будь Сильним, Поспішай. Спостерігаючи директивні стереотипи поведінки людини,

можна з упевненістю передбачити за якою схемою буде розгортатися її сценарій.

Метою нашого дослідження стало вивчення Інтернет-адикції у підлітковому віці та розкриття цієї проблеми через структурний та функціональний аналіз Его-станів особистості залежних підлітків.

Характеристика досліджуваної вибірки. Наше дослідження проводилося у 9-х класах загальноосвітньої школи № 21 м. Горлівка. Кількість учнів у класах становить 47 осіб, з них 25 хлопчиків та 22 дівчат у віці 15–16 років.

Методи та методики дослідження:

1) опитувальник «Сприйняття Інтернету» (Є. А. Щепиліна) використано з метою виявлення особливостей сприйняття Інтернету підлітків;

2) напівпроективну методику «Незакінчені речення» (Є. А. Щепиліна, А. Є. Жичкіна) проведено з метою вивчення суб'єктивного ставлення до мережі Інтернет;

3) методику дослідження структурних Его-станів (Е. Берн) використано з метою оцінки рольових позицій у міжособистісних відносинах;

4) модифікаційний опитувальник Д. Джонгварда для виявлення функціональних Его-станів;

5) опитувальник із драйверів М. Кокс використано з метою виявлення головних директив: будь сильним, будь досконалим, уперто намагайся, подобайся (іншим), поспішай.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. За результатами методики «Сприйняття Інтернету» (Є. А. Щепиліна) у нашому дослідженні встановлено, що дівчата на відміну від хлопців адекватно сприймають Інтернет. Вони вважають, що без нього їх життя не змінилось, а для деяких учнів навіть покращилось. Для них Інтернет – це джерело інформації для роботи. Для хлопців такі дані не дуже втішні. Це говорить про те, що хлопцям важче пристосуватися до змін, вони гостріше переживають сварки та нерозуміння з боку однолітків та батьків. Виявлено 11 осіб, які мають схильність до Інтернет-залежності. В Інтернеті вони відчують себе іншими, більш впевненими, захищеними. У реальному житті їм важко спілкуватися з однолітками, тому що вони стримують свою тривогу, біль та невпевненість. А в мережі їм безпечніше та комфортніше. Для перевірки осіб, які мають залежність від Інтернету, використаємо результати напівпроективної методики «Незакінчені

речення». Розподіл рівнів сформованості залежності в обох методиках майже співпадає. Загалом, спостерігаються низько-середні показники ставлення підлітків до Інтернету. Це відображено у фразах, що були дописані. Фразу «Пребывание в Интернете для меня – это...» учениці доповнювали словами «развлечение», «поиск информации», а деякі «потеря свободного времени». Речення «Другие люди в Интернете кажутся мне...» у більшості випадках доповнено лексемами «обычными», «интересными», «зависимыми», «глупыми», «ненастоящими», «заторможенными». Речення «После выхода из сети я чувствую...» доповнювали словами «усталость», «хочется спать», «себя ослабленной», «затекли ноги», «надоедливость». Але у 32 % хлопців та 5 % дівчат спостерігаються високі показники, ми вважаємо їх схильними до Інтернет – адикції (9 осіб). У мережі вони відпочивають, настрій поліпшується, Інтернет допомагає їм розслабитися, учням складно відірватися від усього. Інші люди в Інтернеті здаються їм особливими, більш цікавими та рідними. Вони сприймають простір мережі як реальний, а себе різними (гарною, цікавою, впевненою у собі людиною) у реальному житті та Інтернеті. Фразу «Моя жизнь без Интернета стала бы...» деякі закінчили словами «грустной», «медленной», «бессмысленной».

Важливо, що серед підлітків, у яких домінує Его-стан «Батька» та «Дорослого» не виявлено залежних (рис. 1). Тобто підліткам, які мають високий рівень контролю, працюють з інформацією, аналізують, перевіряють, знаходяться «тут і зараз», вміють робити висновки, спираючись на реальність, не потрібно «бігти» у віртуальний світ, вони не схильні до залежності.

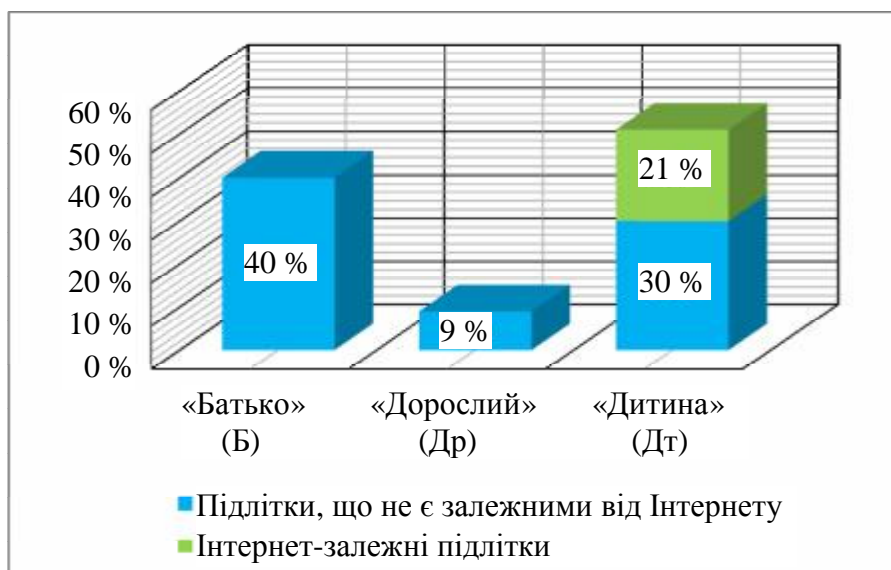


Рис. 1. Домінуючі рольові позиції в міжособистісних стосунках підлітків

Цікавим виявився той факт, що Его-стан «Дитина» домінує у всіх залежних підлітків та у 30 % незалежних підлітків. Основним типом поведінки у таких осіб є емоційна поведінка, що була властива у дитинстві. Знаходячись в Его-стані «Дитина», особистість почуває страх, вину, образу, задає питання, проявляє безпорадність, спонтанність. Методика Е. Берна відображає уявлення автора про модель особистості, засновану на станах Я: структурну схему першого порядку.

Якщо структурна модель Его-станів показує, що являє собою кожний зі станів Я, розглядає зміст, то функціональна модель виділяє ряд різновидів основних станів Я, щоб показати як ми їх використовуємо, тобто їх перебіг. Его-стан «Дитина» має три функціональні стани: «Вільна дитина» (ВДт), «Бунтівна дитина» (БДт) та «Дитина-Пристосуванець» (ДтП) [2]. Его-стан «Батько» функціонально поділяється на «Батька-Контролера» (БК) (вживаємо для управління, критики, контролю) та «Турботливого Батька» (ТБ) (використовується для виховання, піклування чи допомоги). У наступній таблиці представлено розподіл функціональних Его-станів усіх підлітків, а також контамінації, тобто зараженості Дорослого: ілюзії, якщо спостерігається зараженість Дитиною та упередження, якщо спостерігається зараження Батьком.

Таблиця 1

Розподіл функціональних Его-станів підлітків за методикою Д. Джонгварда

Назва функціонального Его-стану	% (кількість осіб)	Контамінація
Батько-Контролер (БК)	17 % (8)	7 % (3)
Батько-Турботливий (БТ)	19 % (9)	
Дорослий (Др)	9 % (4)	
Вільна дитина (ВДт)	6 % (3)	4 % (2)
Бунтівна дитина (БДт)	17 % (8)	
Дитина-Пристосуванець (ДтП)	21 % (10)	

Ми бачимо, що «Дорослого» дуже мало, тобто підлітки не усвідомлюють принципи реальності, не вміють знаходити компроміси, не прагнуть бути об'єктивними, самостійними та діяти на основі зібраних фактів. Его-стан «Контролюючі Батьки» переважає позицію «Турботливі Батьки», тому дитина не може у стресовій ситуації підтримати саму себе, бо критикує та пригнічує за те, що з нею сталось, звертаючись до громадської думки.

Зауважуємо, що у більшості дітей (у 21 %) Его-стан «Дитина-Пристосуванець» домінує над іншими станами Я. Серед цих дітей виділяємо вісім осіб, які мають високі показники залежності від Інтернету. Вони важко пристосовуються до життєвих труднощів, серед однолітків не користуються популярністю. Вони мають складний характер, замкнуті, невпевнені, не мають своєї точки зору або просто не висловлюють її. Все це можна реалізувати у мережі Інтернет, де можна бути ким завгодно, висловлювати свої думки, нічого не боятися, бути героєм. Вони хотіли б назавжди оселилися там, прагнучи до легкого та невимушеного життя. Один хлопець із залежністю має домінуючу позицію «Бунтівна дитина».

Дослідження контамінацій (накладання одного Его-стану на інший) допомагає краще вивчити особливості підлітків. Цікавим фактом виявилось те, що забруднення Его-стану Дорослого спостерігається у незалежних від Інтернету підлітків: 2 особи мають зараження «Батьком». Це означає, що вони приймають його гасла за реалії, з якими мають справу в стані «Дорослого». Засвоєні думки при цьому сприймають як факти. Е. Берн називав це явище забобоном [2, 57]. 2 особи мають Дитячу контамінацію. При зараженні Дитиною доросле мислення затуманюється такими уявленнями, що були в дитячому віці. Вони породжуювані відчуттями фантазії, що сприймаються як факти. Одна дитина, що є залежною від Інтернету, також має «Батьківську» контамінацію. В цілому, в Інтернет-залежних підлітків нашої вибірки немає контамінацій. Це досить логічно, тому що у них не сформований стан «Дорослого». А контамінації – це саме забруднення цього Его-стану.

Відомо, що кожний із нас демонструє п'ять форм директивних поведінкових реакцій. Проте в поведінці більшості людей якась одна з них простежується частіше за інші. Головними директивами Інтернет-залежних підлітків є «Будь Досконалим» та «Будь Сильним». Виконуючи серію поведінкових проявів, що належать директиві «Будь Досконалим», підліток підкоряється внутрішньому «Батьківському» голосу. Наприклад: «Ти можеш залишатися тут лише в тому випадку, якщо усе зробиш правильно». Дослухаючись того голосу зі своєї «Дитини-Пристосуванця», особистість не може закінчити дію, перш ніж викладе всю суть до кінця. Таким чином, особистість прожила увесь перебіг свого сценарію за схемою «Поки не...». Діючи за директивою «Будь Сильним», особистість налаштована на таке контр-

сценарне повідомлення: «Ти ОК лише тоді, коли приховуєш від людей свої почуття та бажання. Не давай їм побачити, що ти слабкий». Прислухаючись до цього у своїй «Дитині-Пристосуванця», особистість слухняно придушує свої зовнішні прояви. Зберігається байдужий вираз обличчя, мало рухається, розмовляє монотонним голосом. Демонструючи цей поведінковий набір «Будь Сильним», особистість проживає та посилює сценарну схему «Ніколи». Можливо, він прагне дотиків та погладжувальних від оточуючих людей, але зберігаючи маску байдужості, він ніяк не дає про це знати. Підліток не хоче проявляти відчуття щодо невдач, бо це прояв слабкості, а бути завжди сильним, намагатися нічого не відчувати не завжди вдається, тому дитина зривається та знаходить вихід почуттям, перебуваючи в Інтернеті.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, ми розглянули проблему виникнення Інтернет-залежності у підлітків з точки зору трансактного аналізу. Досліджено 47 підлітків, серед яких 9 осіб мають характеристики залежності від Інтернету.

Встановлено, що у залежних підлітків домінує Его-стан «Дитина-Пристосуванець» і зовсім виключено Его-стан «Дорослий». Інтернет-залежні підлітки думають, відчують і поведуться в усіх ситуаціях так, ніби вони ще у дитинстві. Стратегією вирішення проблем для них є ескалація почуттів. «Доросла» оцінка реальності та «Батьківські» принципи відсутні. Тому можна казати, що залежні підлітки «незрілі». Головними директивами у них є «Будь Досконалим» та «Будь Сильним».

Перспективи подальшого дослідження вважаємо у вивченні життєвих позицій, сценаріїв залежних підлітків, а також у розробці методики з вивчення заборон, що лежать в основі ранніх негативних рішень особистості.

Список використаної літератури

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн. – СПб. : Питер, 1992. – 325 с.
2. Берн Э. Трансактный анализ и психотерапия / Э. Берн. – М. : Братство, 1994. – 223 с.
3. Берн Э. Трансактный анализ в группе / Э. Берн. – М. : Лабиринт, 1994. – 214 с.
4. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета [Электронный ресурс] / А. Е. Войскунский // Психол. журн. – 2004. – № 1. – С. 21–25. – Режим доступа : <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>
5. Егоров А. Ю. Нехимические (поведенческие) адикции / А. Ю. Егоров // Адиктология. – 2005. – № 1. – С. 65–77.

6. Индивидуально-психологические особенности пользователей сети Интернет: Психология XXI в. [«Психология общества»] (Санкт-Петербург, 24 апр., 2001 г. – 26 апр., 2003 г.) / [вед. ред. В. А. Астафьев]. – СПб., 2003. – С. 216–225.
7. Короленко Ц. П. Психосоциальная адиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Ослиб, 2001. – 251 с.
8. Менделевич В. М. Руководство по адиктологии / В. М. Менделевич. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
9. Стюарт Й. Основы ТА: Транзакционный анализ : [пер. с англ.] / Й. Стюарт, В. Джойс. – Киев : ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.